



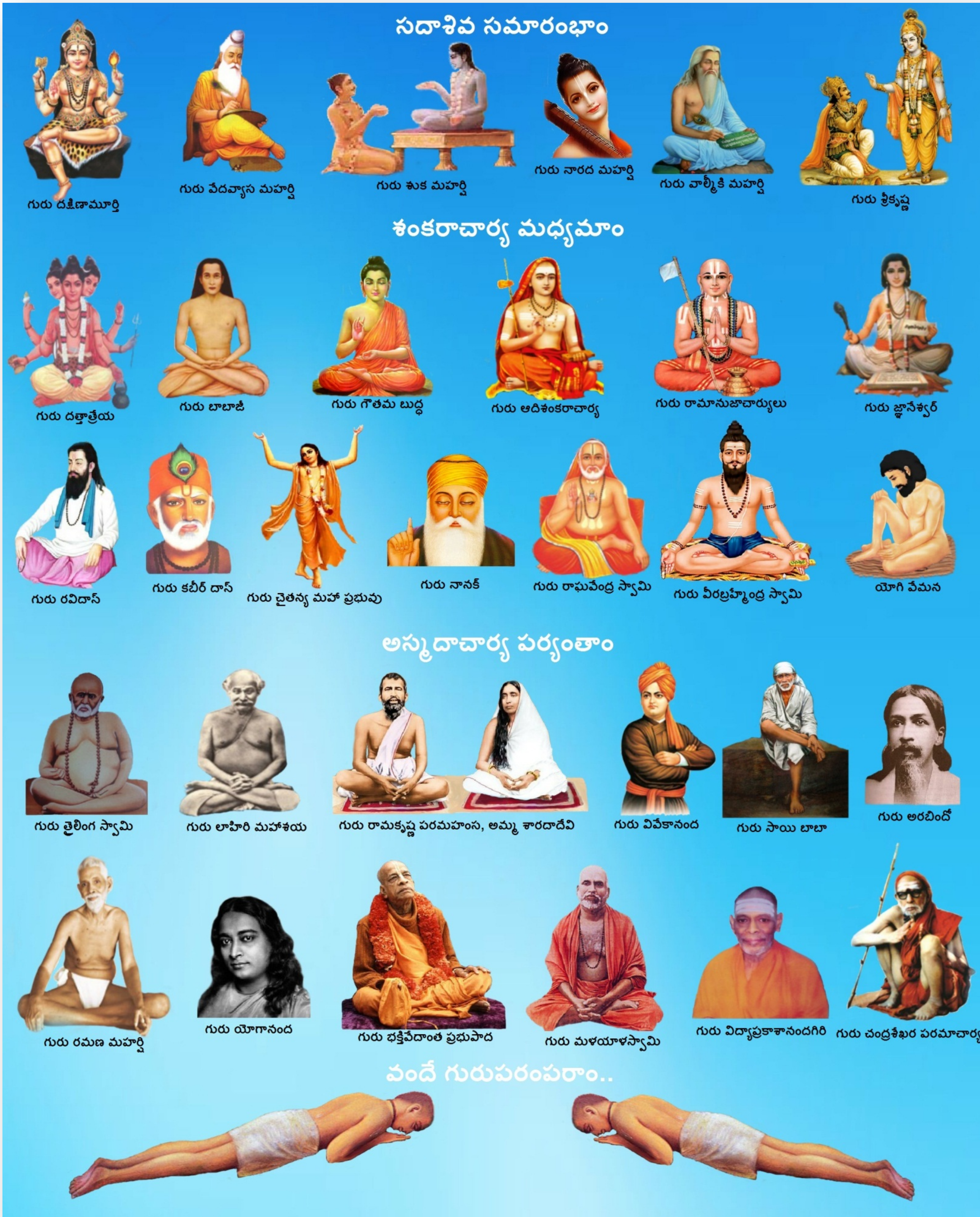
జ్ఞాన యోగం

విచారణ

శివానందుల మేల్కొల్పు

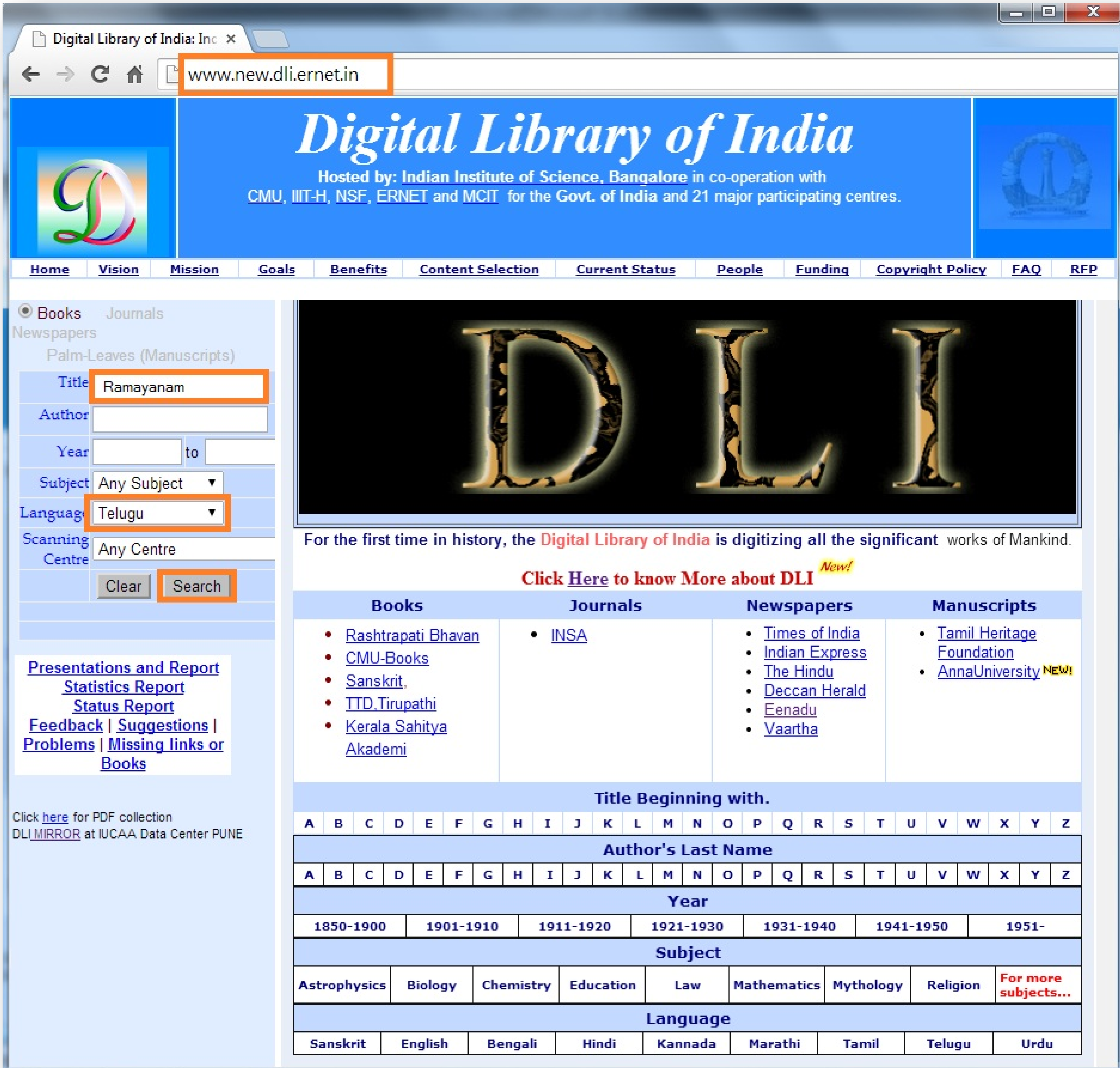





సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

“దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం” అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఐవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన ‘ఇచ్ఛ’ (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. “నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది” అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

శివానందుల మేల్కొలుపు.

(THUS AWAKENS SWAMI SIVANANDA)

గ్రంథకర్త:

"అవతార్" శివానంద భగవాన్.

(శివానంద నగరము, హృషీకేశము, హిమాలయములు)

అనువాదకులు:

"శివానంద పాదసేవక్"

శ్రీ. శ్రీ. శ్రీ. స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి.

ప్రచురణకర్త:

బండారు బాపారావు.

తాడేపల్లిగూడెము. (పశ్చిమగోదావరిజిల్లా)

ప్రకాశకులు:

యోగవేదాంత ఆరణ్య విద్యాపరిషత్తు,

(దివ్యజీవనసంఘము)

శివానంద నగరము, హృషీకేశము.

టెహ్రీగఢ్వాల్ జిల్లా, హిమాలయములు.

1961

వెల:
50 నయాపైసలు

ఓం

శివానందుల మేల్కొలుపు.

(Thus Awakens Swami Sivanandji)

ఒకేసత్యము

ఉన్నదొకటే కులము — మానవజాతి కులము

ఉన్నదొకటే మతము — దైవీయ ప్రేమమతము

ఉన్నదొకటే ఆదేశము—సత్యశీలతయనెడి యాదేశము

ఉన్నదొకటే నియమము — కారణ, కార్యముల (cause and effect) నియమము

ఉన్నదొకటే దేవుడు — సర్వోపస్థిత, సర్వశక్తిమంత, సర్వజ్ఞుడగు భగవానుడు

ఉన్నదొకటే భాష—హృదయభాష లేక మానభాష.

శివానంద జ్ఞానసూక్తులు

1. జీవితము భగవంతు నొందుట (సాక్షాత్కారము) కుద్దేశింపబడినది.
2. మానవునియొక్క సేవ భగవానునియొక్క ఆరాధనయే
3. భగవానుడే శాంతి. భగవానుడే ఆనందము. భగవానుడే ప్రకాశము.

4. పనియే ఆరాధన. నీపనుల (కర్మల) భగవానునకంకిత (అర్పణ) మొనర్పుము.
5. ఇంద్రియముల వశపర్చుకొనుము. మనస్సు స్వాధీనము చేసికొనుము. సత్యవంతమాగ నుండుము. పవిత్రముగ నుండుము.
6. రోగుల సేవింపుము. బీదల సేవింపుము. సమస్తజీవుల సేవింపుము.
7. ఇతరుల మనోభావముల నొప్పింపకుము. అవమానము, బాధలు సహింపుము–క్షమింపుము–దయగ నుండుము.
8. నీవు నిత్య, ముక్త, అమృతపురుషుడవు లేక నాత్మవు.

శాశ్వతబ్రహ్మముయొక్క శ్వాస

1. శాశ్వతబ్రహ్మముయొక్క శ్వాసయే నువనిమత్తులు.
2. శాశ్వతబ్రహ్మవు (దైవీయ) వాణి నీహృదయాంతర్యా తములోనుండి పలుకును. మేల్కొనుము. నీవమృత, ఆనందమయ దైవమవు. "తత్త్వమసి"
3. ఓమానవుడా! మేల్కొనుము, లెమ్ము. సత్యమార్గ ముపై నీవొక యాత్రికుడవు. నీవు దివ్యయాత్రివి. శాశ్వతానందమగు నీయాధ్యాత్మిక, ధామమునకు తిరిగి వెనుకకు మార్గము కనుగొనుము.

4. సదా నిలుచున దేదియో దానిని దృఢముగ పట్టుకొనుము.

5. ప్రకాశము, శాంతి, సంతోషము, ఆనందములకై వెలుపలికి చూడకుము. కాని లోనికి గాంచుము.

6 సత్యము నీస్వకీయపు టునికియొక్క అగాధములో కనుగొనబడవలయును.

7. నీజీవితమాధ్యాత్మిక చైతన్యము(spiritual conscious .ness) లేనిదే నపరిపూర్ణము.

8. ధర్మము (righteousness), త్యాగము, ధ్యానము, ఆత్మసాక్షాత్కారము లేనిదే నీజీవితము నిష్ప్రయోజనము.

9. నిష్కామి (కోరికలులేనివాడు) మరణరహితు (మోక్షప్రాప్తు) డగును.

10. భగవంతుని కలిగియుండుటన సమస్త ప్రపంచమును గల్గియుండుటయే.

11. ఆత్మ లేక బ్రహ్మము లేనిదే జీవితము లేదు.

12. అయితే రండు. ఆలసింపకుడు. తడబడకుడు. ముందుకు. యెగువకు. భగవంతునివైపు నడువుడు. మీగమ్యము భగవంతునితోడ మరచిన యైక్యత ననుభవమొందుటయే.

13. ఆధ్యాత్మిక జీవనముయొక్క పునాది యాత్మసంయమమే (self - control) సదా న్యాయము లేక ధర్మముతో కూడిన జీవితమును నడుపుము.

వాస్తవిక మతము

1. వాస్తవికమతము జీవించుటే, మాట్లాడుట లేక ప్రదర్శించుట గాదు.
2. వాసవికమతము మానవుని ముఖ్య దివ్యత్వముయొక్క యెఱుకయే.
3. వాస్తవికమతము హృదయముయొక్క మతమే. హృదయము తొలుత పవిత్ర మొనర్పబడవలయును
4. సత్యము, ప్రేమ, పవిత్రితలు వాస్తవికమతముయొక్క మూలము (basis).
5. హృదయమందలో పవిత్రితగలవారిచే నీయాత్మ తెలియబడును.
6. ధర్మమే మానవునియొక్క అత్యుత్తమ సంపాదన. అదియే వాని సౌఖ్యము.
7. ప్రేమమాత్రమే జయించును. యేలన ద్వేషము విధ్వంస మొనర్చును.
8. ఇమ్ము. ఇచ్చుటను నేర్చుకొమ్ము సమృద్ధిగనిమ్ము. ప్రేమతోనిమ్ము. ఫలములయొక్క ఆపేక్ష లేకుండనిమ్ము.

9 జీవించుటన సృజించుటే, సృజించుటన జీవించుటయే.

10. స్వార్థపరత్వము, ఆధ్యాత్మికతయు నెన్నడును కలిసి మెలిసి యుండజాలవు.

11 సంస్కరణము బాహ్యామార్పుగాదు. అది మానవు నిలో నాధ్యాత్మికదృక్కును పెంపొందించుటద్వారా మాత్రమే వచ్చెడి యాంతర్యమార్పు.

12. ఆధ్యాత్మికదృష్టి లేనిచో సాంఘిక, రాజకీయసంస్కరణలు కేవల మువహాస్యమే.

13. మోక్షము శాశ్వతత్వము (బ్రహ్మము) లోని జీవనమే. అది యహంకారము, ఆసక్తి, భయము, కామము, జననము, మరణములనుండి విముక్తియే.

14. సందేహించకుము, సందేహములాలస్య మొనర్చును. "ఓమ్" (ప్రణవమంత్రము) నాకు సంతోషము, నా హృదయమున కానందమునై యున్నది.

15. ధ్యానము క్రమముగ నీకు శాశ్వతప్రకాశము, అంతర్జ్ఞానము (intuition) ల నొసంగును.

16. ఓనాప్రియసఖా! ధ్యానశక్తిచే పరిశుభ్రమాన మొనర్పబడిన మనస్సుతోడ నమృతమగుబ్రహ్మమును తెలిసికొనుము, పొందదగునేకైకలక్ష్యమైన నాపరాత్పరుని పొందుము.

అవినాశము (బ్రహ్మము) దరికి

1. అవినాశమే వాస్తవికతత్త్వము లేక బ్రహ్మము.
2. బ్రహ్మముతో నేకమగుటయే జ్ఞానము.
3. బ్రహ్మము సర్వాల గాంచును, సర్వాల నెఱుగును. ఆయన జ్ఞానమే.
4. హృదయకమలములో దాగియుండిన బ్రహ్మము నెఱుగుటన నజ్ఞానగ్రంధి (ముడి)ని విప్పుటయే.
5. భగవానుడు లేక బ్రహ్మము నీయొక్క అతిమిక్కిలి ప్రియతముడు, నతిమిక్కిలి సన్నిహితుడు.

జీవితముయొక్క అర్థము

6. జీవితము భగవంతునియొక్క అతిమిక్కిలి గొప్పదైన కానుక.
7. జీవితమే సేవ, జీవనమే విద్యుక్తధర్మము.
8. కాలమే జీవనము.
9. జీవన మాశయనెడి సుఖమగు రెక్కలపై నడచును.
10. దుర్గుణము జీవనముయొక్క ముఖ్యభాగములలోనికి తినివేయు కొరుకుడురోగము (cancer).

జ్ఞానపక్షములు

11. ధర్మమే జీవనముయొక్క నియమము.

12. ధర్మమే దాని స్వలాభము (అనగా ధర్మము ధర్మమును పెంపొందించును)

13. ధర్మమే సత్యున్నతమైన సంపత్తి.

14. నమ్రత మానవునియొక్క ఘనతపై ప్రకాశమును బఱపును.

15. నిష్కపటతామార్గము తిన్ననిది, నునుపైనది.

16. సత్యమే, సత్యధికమైన సుగుణము.

17 నీవు కలిగియున్నదానితో సంతృప్తిపడుము. కాని నీవిప్పుడేమిటో దానితో నసంతుష్టి చెందుము.

18. విశ్వాసము, భక్తి యనెడి పక్షముల (ఱెక్కల) పై స్వర్గమునైపు జీవునియొక్క యెగురుటయే ప్రార్థన.

19 విశ్వాసము తర్కించదు కాని నమ్మి నిర్భయముగ దివ్యమండలమును ప్రవేశించును.

20. మానవుని భగవంతునినుండి వేరుచేయున దేదన, మనస్సే.

ఆనందమును వెలువరచు ప్రకాశము

1. ఏకాలములోనైన నెన్నడును మారనిది లోనగల తెలిసికొను చైతన్య (knowing consciousness) మే.

2. చైతన్యమనంతము, యింకను కాలమునకుపైనున్నది. కాన నమృత (immortal) మైనది. ఇదిమాత్రమే సత్యము కాజాలును.

3. బ్రహ్మము లేక నాత్మనెఱుగుటయే విముక్తమగుటయై యున్నది.
4. బ్రహ్మజ్ఞానముద్వారా శక్తి, మరణముపైవిజయము, మోక్షము, శాశ్వతానందములు వచ్చును.
5. వాస్తవికముగ నీప్రపంచములో నేదైవదూషకుడు (atheist) ను లేడు. ప్రతియొకవ్యక్తి సౌఖ్యమును గోరును. ప్రతియొక్కడు సౌఖ్యము నొంద యత్నించును. సౌఖ్యమే దేవుడు.
6. ఈప్రపంచ మరాజకముగాదు. అదియొక కట్టుదిట్టమొనర్పబడిన దివ్యసంస్థ.
7. సత్యమైన జీవితముయొక్క యెఱుకయే తత్త్వము. (philosophy).
8. మనస్సు, నల్పతరప్రకృతులపై విజయమొందుటయే నతిమిక్కిలి గొప్పకృషి లేక నాగరికత.
9. భౌతికము (matter) జీవనమును పాలించరాదు. కాని జీవనము భౌతికము నేలవలెను.
10. నీజీవితమును, నీప్రపంచమును నీయొక్క స్వకీయ సంకల్పముచే నిర్మింతువు.
11. శరీరము కర్మీకృతమొనర్పబడిన (objectified) సంకల్పమే. అది కర్మీకృతమొనర్పబడిన యిచ్ఛయే.
12. సక్రమకృషి (పురుషార్థము)చే నెవడేని నొకడు పొంద బోవనిది యీప్రపంచములో నేదియు లేదు.

13. శాంతి తొలుత గృహములో, నింకను మానవుని యొక్క హృదయములో కనుగొనబడవలయును. అటు తదుపరి ప్రపంచశాంతిగూర్చి యాతనినిమాట్లాడనిండు.
14. గృహమున తొలుత నైకమత్యత (unity) గనుగొన బడవలయును, నటు తదుపరి వారిని ప్రపంచపు నైక మత్యతగూర్చి మాట్లాడనిండు.
15. మానవునియొక్క అంతర్య చైతన్యమునుగూర్చి గ్రహించుటకు నడవడి యొక ఆధారము.
16. గురువు తనప్రభావమును తనశిష్యునిపై తనబోధలు, ఆదర్శము, సంకల్పము, స్పర్శ, కృపామయవీక్షణము లద్వారా ప్రసరింపచేయును.

ప్రేమయోగము

1. మహాత్ముల యొక్క, ప్రతియొకమతముయొక్క బోధ లలో ప్రేమయు, సత్యమును ముఖ్యాంగములు.
3. ప్రేమ వాస్తవముగ జీవునియొక్క జీవము.
3. ఎవడైతే నితరుల ఆనందముల, దుఃఖముల తన స్వంత ములవలె ననుభవ మొందునో నాతడు నిజమైనయోగి.
4. సత్యాన్వేషకుడు విశ్వాసము (నమ్మిక), (సఫలతపట్ల) ఆశ, ధైర్యము, వైరాగ్యము, ఆత్మదమనము (self - restraint), తపించు ముముక్షుత్వముల గలిగియుండవలయును.

5. నీస్వకీయ హృదయము చేయుటకు సిగ్గుచెందునేకార్యమును నొనర్పకుము.
6. నీహృదయము దేనినైతే చేయుటకు సిగ్గు చెందదో, నేదైతే నీయంతరాత్మను సంతృప్తి యొనర్చునో నది వాస్తవికముగ సత్కర్మ.
7. త్యాగమన నహంభావముయొక్క, స్వార్థపరత్వము కోరికలయొక్క త్యాగమేకాని జీవితముయొక్కది కాదు.
8. మోక్షమన భగవంతుని లేదా బ్రహ్మముతోడనైక్యమే.
9. జ్ఞానముయొక్క లక్ష్యము జీవాత్మ, పరమాత్మ(లేదా బ్రహ్మము)ల యైక్యత ననుభూతి నొందుటయే.
10. బ్రహ్మము లేక శాశ్వతసత్తా (తత్త్వము) యే (జీవుని) ప్రయాణముయొక్క ఆఖరు. ఆయనయే పరమగమ్యము.

జ్ఞానకణములు

1. భగవంతుని నామమనెడి జలములో మనస్సును కడిగి దానినుండి ద్వేషము, క్రోధము, అసూయ లనెడి దుమ్మును తుడిచివేయుము.

భగవానుడు దివ్యసత్తా (spirit – దివ్య ఉనికి) యే. భగవానుడే ప్రేమ. ఆయన సమస్తముయొక్క కేవల మూలము.

3. భగవానుడు సమస్త బాధ, దుఃఖముల నివృత్తి కారకుడు.
4. నీవేదిచూచినను భగవంతుడే. నీవేదివిన్నను భగవంతుడే.
5. భగవాను డొక ఒంటెరియాకులోను, లేదా నొక పచ్చగడ్డి రేకులోను. లేదా నొకనీటిబిందువులో, సహితము వసించును.
6. ప్రతియొక్కహృదయములో జరుగు సమస్తమును భగవానుడు చూచును.
7. ఎవరైతే నమ్రతగ, సరళముగ, పవిత్రముగనుందురో వారికి భగవానుడు స్వయముగ వ్యక్తమగును.
8. నీ హృదయోద్యానములో కామము, ద్వేషము, లోభము (పేరాశ), స్వార్థపరత్వము ఆనెడి కలుపు మొక్కల తొలగించి శాంతిని కృషిచేయుము.
9. నీగురువుయొక్క ఉపదేశముల, శాస్త్రములయొక్క బోధల నక్షరశః తుచ తప్పక ననుసరింపుము.
10. హక్కులకొఱకై జగడమాడకుము. అధికతరముగ నీయొక్క విద్యుక్తధర్మముగూర్చియు, నల్పతరముగ నీహక్కులగూర్చియు యోచింపుము.
11. చీకాకు (చింత) నొందుట శరీరమునకును, మనస్సునకును గొప్ప హానిచేయును.

12. భగవదిచ్ఛకు సంపూర్తిగ నీయంతట నీవు శరణొందుము.

13. సర్వవిధములగు భయము, బాధ్యతలు, చీకాకులు, బెంగల విడిచిపెట్టుము.

14. సహాయము,మార్గదర్శకత్వములకై భగవంతుని ప్రార్థింపుము. ఆపరాత్పరుని కృపకై దాహము గొనుము.

బోధవాక్కులు

ఏదిమంచిదో దానిని తలంపుము, యేదిమంచిదో దానిని మాట్లాడుము, యేదిమంచిదో దానినొనర్పుము. నీవుశీఘ్రముగ మోక్షానందసామ్రాజ్యమున ప్రవేశింతువు.

ఈమానవజీవితమును వృథపుచ్చకుము. ఆధ్యాత్మికానందపు స్నానముకొఱకై ప్రాపంచికపుటలలు తగ్గుటకు చూచుచు సముద్రపుటొడ్డున నిలబడకుము.

విజయమునకు సూత్రము D, E, F. ల కూడిక మొత్తమే D+E+F. D యన వివేచన (Discrimination) E యన పరిశ్రమ (Exertion) మఱియు F యన విశ్వాసము (Faith).

పాతివ్రత్యత లేని స్త్రీ, చక్రములు లేని రథము, లేదా తీగెలు లేని వీణవంటిది.

ప్రజలు నైతికము, నాధ్యాత్మికమగుచో మాత్రమే ప్రపంచము నిలుచును.

కామము, అహంకారము, లోభము, క్రోపము, గర్వములేని జీవనమే స్వతఃగ దివ్యజీవనము.

భగవత్సాక్షాత్కారమొందుట కతిమిక్కిలి సులభమైన, నతిమిక్కిలి చవకైన, నతిమిక్కిలి శీఘ్రమైన, నతిమిక్కిలి నిశ్చయమైన, నతిమిక్కిలి సురక్షితమైన మార్గము కీర్తనయే.

సాధన (చేయుట) కై (తీరుబడి) సమయములేదని ఫిర్యాదొనరచ్చకుము. నిద్రను, దీర్ఘసంభాషణమును తగ్గింపుము. తెల్లవారుఝామున నాలుగుగంటల (4 A. M.)కు లెమ్ము.

గురుని కృపలేనిదే నాధ్యాత్మికమార్గములో, నభ్యున్నతి (progress) సాధ్యముకాదు.

గురువే యాత్రాస్థలము. బ్రహ్మ, విష్ణు, శివ, పార్వతి, యింద్రుడు, సమస్తదేవతలు, సమస్తతీర్థములు (నదులు) పరమాత్మస్వరూపుడైన నాయనలో గలవు.

నీసొమ్ము భగవానునికి చెందును. నీకెంతవలయునో దానికంటె నెక్కువ ఉంచుకొనుటకు నీవ్యవహారముగాదు.

నీలో దాగొనిన దేవుడున్నాడు నీలో సంతోషముయొక్క ఊట (fountain) యున్నది. నీలో నానందముయొక్క సముద్రమున్నది.

ఆధ్యాత్మికానుభవములు

ఉచ్చతరధ్యాన జీవితములోనికి ప్రవేశము భగవంతుని కటాక్షముపై నాధారపడియుండును.

ఉచ్చతరధ్యానజీవితమును బహువిస్తారమైన నమ్రత, ప్రశాంతత, ధైర్యముల నధికారపూర్వకముగ కోరును.

ఉచ్చతరధ్యాన జీవితములో నింద్రియములును, మనస్సును సంపూర్తిగ నణచబడియుండును. మనస్సు, మనోభావములు, ఊహలయొక్క నింకేమాత్రప్రయోజనము లేదు.

ఉచ్చతరధ్యానములో యోగి తన్నుతాను సంపూర్తిగ నుపసంహరించుకొని మనో, బుద్ధ్యాదుల కెగువగల చైతన్యస్థితిలోనికి చొరబడును. ఆతడు పవిత్రపురుషుడగు పరమాత్మగూర్చిమాత్రమే యెఱుకగల్గియుండును.

సమాధి లేక చైతన్యాతీతావస్థలో యోగి తనస్వకీయపు టునికియొక్క భావమును త్యజించి భగవంతుని యొక్క ఉనికిలోనికి ప్రవేశించును.

నీవు సిద్ధముగ నున్నప్పుడే నాధ్యాత్మికానుభవము నీకు వచ్చునుకాని (యంతకు) ముందు కాదు.

నీయాధ్యాత్మికానుభవములో నంతస్థునుండి యంతస్థున కాంతర్యవికాసముండును. ఓర్పుగల్గి నిరీక్షించుము. పవిత్రత, ధైర్యములతో నీసాధనలో నడువుము.

నీయాధ్యాత్మికపరియాణముపై, రీతి (like) రీతి (అనురూపము)నాకర్షించును. నీవెన్నడును నిజముగనొంటరిగ విడిచిపెట్టబడియుండవు. అంతర్యముగ ప్రపంచమందలి వివిధభాగములనుండి నీవు యోగుల, మహాత్ములనుండి సాయము నొందుదువు. వారి యాధ్యాత్మికస్పందనములు నిన్నున్నతపరచి, యుత్తేజ మొనర్చును.

ధ్యానించి, జాజ్వల్యమానమగు ప్రకాశమండలములోనికి చొరబడుము. అట హద్దులు లేవు; యిట నెట్టి చీకాకును లేదు. అడ్డంకులును లేవు.

కాలము లేదా చోటు (స్థలము) లేదు. ఆ పవిత్రమండలములో భయములేదు, సంశయములేదు, తత్తరబాటు (అనిశ్చయత) లేదు. అదంతయు శాశ్వత సంతోషము, నానందము, శాంతి, సుఖమే.

నైతికత

నైతికతయే మతమునకు ద్వారమార్గము.

నైతికతయే నక్షయమగు నానందమునకు ప్రవేశద్వారము.

నైతికతయొక్క ఉద్దేశ్యము మానవుని వాని స్వకీయ ప్రకృతిని మార్చుటద్వారా దివ్యత్వ అంతస్థునకు లేవనెత్తుటయే.

మంచిగ నుండుము, మంచి నొనర్చుము ఇదియే నైతికతయొక్క సారము.

అవినీతి

సారాను త్రాగుట అవినీతి.

ఇతరులను బాధించుట అవినీతి.

కోపమునకు తీవ్రవనొసగుట అవినీతి.

అబద్ధములు చెప్పుట లేదా నితరుల మోసగించుట అవినీతి.

కామపూరిత తలంపుల బూనుట అవినీతి

ఇతరుల ద్వేషించుట లేదా దూషించుట అవినీతి.

క్రోధమును వెడలగ్రక్కుట అవినీతి.

సుగుణము

సుగుణము సౌఖ్యమునకు మూలము; కాన సుగుణవంతముగ నుండుము.

సుగుణము నిన్నాహ్వానించుటకు మోక్షద్వారముల తెఱచును.

సుగుణము దానివెనుకదివ్యత్వమునుగలిగియున్నది.

ఎక్కడ దివ్యత్వమున్నదో నట సుగుణముండును.

ధనమునుండి సుగుణము రాదు; కాని మానవుని యొక్క ప్రతియొక మంచియు సుగుణమునుండి వచ్చును.

ద్వాదశ సుగుణములపై ధ్యానింపుము.

జనవరి నెలలో నమ్రత
ఫిబ్రవరి నెలలో ఋజుత్వము (frankness)
మార్చి నెలలో ధైర్యము
ఏప్రిల్ నెలలో సమదృష్టి
మే నెలలో కరుణ
జూన్ నెలలో గాంభీర్యత
జూలై నెలలో మనఃపూర్వకత
ఆగస్టు నెలలో పవిత్రప్రేమ
సెప్టెంబరు నెలలో ఔదార్యత
అక్టోబరు నెలలో క్షమాశీలత
నవంబరు నెలలో మనోసమత (balanced mind)
డిసెంబరు నెలలో సంతృప్తి.

శివవాణి

నిజముగ యోచింపుము. నిజముగ పలుకుము. నిజముగ జీవింపుము. నిజముగ పనిచేయుము.

పవిత్రముగ నుండుట, నాధ్యాత్మికముగ నుండుటయే నిజముగనుండుట.

భగవంతునియొక్క దేవాలయములో సత్యశీలతయే ప్రథమ స్థంభము.

సత్యముయొక్క అభ్యాసమే క్రమేణ నీజీవితమును పరివర్తన మొనరించును.

సత్యమే; మోక్షమును, దివ్యానందమును ప్రసాదించును.

సత్యవంతముగ నుండుటన నొకవస్తువు నదియున్నటువలె చెప్పుట లేదానొకవస్తువు నదియున్నటువలె వ్యక్త మొనర్చుట.

సత్యము సమస్త దివ్యసుగుణముల నభ్యసించుటను తెలియపర్చును.

ఆధ్యాత్మికజీవనములో నీవు శీఘ్రోన్నతిని పొందగోరుచో, నీవు భగవత్సాక్షాత్కారమొందుట కగుచో నప్పుడెట్టి స్వార్థచింతన లేకుండ సత్యమున కంటిపెట్టుకొని యుండుము. సమస్తాధ్యాత్మికాభ్యాసముల, దివ్యజీవనము యొక్క పునాదియేదో నట్టిసత్యము భగవంతుని, నియామకము (law) యొక్క కేవల మూలము, సారమునై యున్నది.

నా సేవాకార్యము

విశ్వమానవసౌభ్రాతృత్వము, శాంతులతో కూడిన నాధ్యాత్మికతను పెంపొందించు నుపాయముగ రోగనివృత్తి కొఱకగు వైద్యసేవాకార్యములనే నిర్వహింతును.

మానవజాతియొక్క విశ్వమానవ సౌహార్ద్రిత (universal fellowship), ప్రధానైక్యతల సందేశమును నూటిగ బోధించుటకు నేను నైతికసేవాకార్యముల నిర్వహింతును. ఇదికూడ ప్రపంచశాంతిని పెంపొందించును. ధర్మము (లేక న్యాయము)ద్వారా సాంస్కృతికవిజయము లేక సత్యముయొక్క విజయముండును.

బలిమి, దౌర్జన్యములతోడ పొందబడు సైనిక విజయములో నేను నమ్మను. నేను నైతికవిజయము, హృదయములయొక్క విజయము, ప్రేమచే విజయములలో నెట్టి భౌగోళిక, జాతీయ సరిహద్దులు లేకుండ ధార్మికమైన నాధ్యాత్మిక సామ్రాజ్యమును స్థాపించుటలోనే విశ్వసింతును.

విశ్వసౌభ్రాతృత్వము, ప్రపంచశాంతి, విశ్వయాత్మత్వముల స్థాపించుటపట్ల దివ్యజీవనసంఘశాఖలు, దివ్యజీవనసభ్యులు, దివ్యజీవనసమావేశములు నద్భుతమగు పని చేయుచున్నవి.

నాపని ధార్మిక చైతన్యమును, మానవునియొక్క ముఖ్యదివ్యత్వముయొక్క యెఱుకను మేల్కొలుపుటయే. నేను నాసమస్తమగు వాక్తిలలోను బాహ్యమునకు చలించు యింద్రియములయొక్క శిక్షణ, మనస్సుయొక్క విజయము, హృదయముయొక్క పావిత్ర్యత. అంతర్య శాంతి, బలములయొక్క ఆర్జన (సంపాదన) లపై గొప్ప యొత్తిడి నుంచితిని.

ప్రజకు మార్గము చూపుటకు నేనీయుగములో నగపడితిని. ఆమార్గము: "నీజీవితమును క్లుప్తీకరించుకొనుము, నీహృదయమును పవిత్రమొనర్చుకొనుము. అహంభావమును, గర్వమును దునుమాడుము (చంపుము). విశ్వప్రేమను కృషిచేయుము. ఆత్మశిక్షణ నభ్యసింపుము. సర్వుల ప్రేమింపుము. సమస్తమును ప్రేమింపుము. వినుము, యోచింపుము, ధ్యానింపుము (శ్రవణ, మనన, నిధిధ్యాసనము లొనర్పుము). (ఆత్మ) విచార మొనర్చి నిన్ను నీవెఱుగుము. శాశ్వతత్వము (బ్రహ్మము)లో వసింపుము." యైయున్నది.

ఇరువది యాధ్యాత్మిక కణములు

1. నేను ప్రేమ (యనెడి) మతము ననుసరింతును.
• నేనొక నిజమగు క్రైస్తవుడను, నొక నిజమగు ముసల్మాను (మహమ్మదీయుడ)ను, నొక నిజమగు హిందు

వును, నొక నిజమగు బౌద్ధుడను, నొక నిజమగు శిక్కును నింకను నొక నిజమగు పార్శీని.

3. నేను బాగుగ దగ్గఱగ నీవద్దకు రాగలను కాని నీవు నన్ను పవిత్రీకృతహృదయము, దృఢమగు సత్సంకల్పము (pure will) లద్వారా నాకర్షింపవలయును.

4. ఏమతమును సత్యము లేక భగవంతునిపై నాధిపత్యము నుగల్గి యుండదు. ప్రతియొకటియు నది ప్రత్యేకముగ భద్రపరచు నొకవిశిష్టలక్షణమును గల్గియుండును కాని నన్నిటికిని సమానమగు ముఖ్యాంశములు కూడ నుండును.

5. శాశ్వత మంచి, శాశ్వత సత్యములయొక్క నదే సమాననియమములమాత్రమే వివిధభాషలలో సమస్త మతప్రవక్తలు ప్రవచించి చాటిరి.

6. భగవత్ప్రేమికులకు భగవంతుడుమాత్రమేకాని మతము లేదు.

7. మతము ప్రాధాన్యముగ మానవునియొక్క పునర్నిర్మాణపు కళయు, కథనమే. మానవుడు పరిపూర్ణ మొనర్పబడిన సృష్టిగాదు.

8. మానవు డాధ్యాత్మికముగ బీదయొనర్పబడెను. వానికి మతమునకై యవసరము గలదు. పైగా మతముల మధ్య సహకారముకొఱకై నావశ్యకతయు గలదు.

9. బహుళతద్వారా నేకతకు మానవుని యాత్రి అఖిమి క్కలి పవిత్రమైనయాత్రి; వానియొక్కయాత్రి దుఃఖ ము, బాధలగుండ భగవంతునిలోని నానందపు లక్ష్య మునకు వాని ప్రయాణమైయున్నది.

10. సొమ్ము నిన్ను మందులపొంద సాయమొనర్పజాలును కాని యారోగ్యమును కాదు. సొమ్ము నిన్ను మృదు వగు తలగడల పొంద సాయమొనర్పజాలును కాని స్వాస్థ్యమగు (sound) నిద్రి కాదు. సొమ్ము నిన్ను భౌతికసుఖముల పొంద సాయమొనర్పజాలును కాని శాశ్వతానందము కాదు. సొమ్ము నిన్నాభూషణముల పొంద సాయమొనర్పజాలును కాని యందము (సౌంద ర్యము) కాదు. సొమ్ము నిన్ను విద్యుత్ శ్రోత్రిధ్వని యంత్రిమును (electric ear phone) పొంద సాయ మొనర్చును కాని సహజపు వినికిడినిగాదు. పరమధన మగు జ్ఞానమును పొందుము. నీవు సమస్తమును గలి గియుందువు.

11. బాధయు, మృత్యువును కలవు. వాటి యంతిమకారణ మజ్ఞానమే. వాటినివారణ బ్రహ్మముయొక్క జ్ఞానమే లేదా పరమాత్మయొక్క శాశ్వతానందపుటనుభవమే.

12. వర్తమాన కర్మల ఫలముల ననుభవించుట కొకడు వేఅనేకజన్మలెత్తు తప్పనిసరిగ లేదా సదా వేచియుండ

బనిలేదు. కర్మలయొక్క పాపము ననుసరించి నెవడేని నొకడు సంవత్సరములు, మాసములు, వారములు లేదా రోజులలో వాటిఫలము ననుభవింపనగును.

13. నైతికతయు, నాధ్యాత్మికాభ్యాసములును సత్యము నకు లేక నాధ్యాత్మికసత్తా (spirit)కు ద్వారమును తెఱచును.

14. నీసేవ మెప్పు, అధికారము లేదా హోదాల కాంక్షిం చుమరకనుండి విముక్తమవనిమ్ము. నీయుద్దేశ్యము పరోపయోగముగ నుండనిమ్ము.

15. త్యాగమన సమస్తజీవములయొక్క క్షేమముపట్ల లౌకిక లేదా నాధ్యాత్మిక స్వభావపుది దానికి బదులు పొందుట లేక కాంక్షించుట లేకుండ మరల్పబడిన కార్యము.

16. విశ్వప్రేమను కృషిచేయుము. దివ్యప్రేమను పెంపొం దింపుము. అది యంత్యమున నందము (సౌందర్యము) సత్యము, నానందముల సముద్రములో లీనమగును.

17. ప్రియత్నము మానవునిసహించుకొనుటకు సామర్థ్య మొసర్చును. యింకను సహనము వాని ప్రయత్నము నుద్దీప్తపరచును.

18. పవిత్రత, వికాసము, ఏకీభావత, పరిపూర్ణత, మోక్షము లాధ్యాత్మికపంథ (path)లోని సంతస్థులు.

19. మొత్తముగ వస్తువుల నొకటిగ చూచుటయే సమాధి.
20. ఆధ్యాత్మికపు ఎరుక (జ్ఞానము) యనెడి సముద్రములో నీదులాడుము. భగవచ్చైతన్యముయొక్క మహత్తరనిశ్చలత ననుభవింపుము. శాశ్వతజీవనమనెడి నదిలోమునుగుము. దివ్యసౌందర్యముయొక్క శాశ్వత ప్రకాశమును గాంచుము.

ఆత్మకృషియొక్క విశిష్ఠ లక్షణములు

1. ఆధ్యాత్మిక చైతన్యముయొక్క పుష్పించుటయే కృషి.
2. ఏదైతే శాశ్వతమంచి (బ్రిహ్మము)కి సంబంధించినదో మంచినుండి యేదైతే నుత్పత్తియగునో, నింకను మంచి నికూడ పెంపొందించునో నదియే కృషి.
3. మంచితనముగ నుండుట, చేయుటలే నొకనిజీవితము యొక్క మూలమట్టు (ఆధారము)గ నేర్పడియుండును.
4. జీవితముయొక్కసందేశము వైరాగ్యముయొక్క, జీవుని అమరత్వముయొక్క, జీవుని తుదివిముక్తియొక్క సందేశమే.
5 సత్యమే జీవితముయొక్క ముఖ్యశాసనము. సత్యమొక సాధనము, నంత్యగమ్యమునైయున్నది.
6. సత్యమే న్యాయము, ధర్మప్రవర్తనము, సదాచారపు నైతికతయొక్క ముఖ్యనియమముల కంటిపెట్టుకొనియుండుట,

7. సత్యమే జీవితనియమము, అబద్ధమే మృత్యువుయొక్క నియమము.

8. సత్యముయొక్క అభ్యాసమే నతిమిక్కిలిగొప్పతపస్సు.

9. వ్యక్తి ప్రపంచముపట్ల నొకేరీతినగు నిస్వార్థప్రేమ యొక్క నియమమే సత్యము.

10. సత్యము, ప్రేమయు నొకదానితోనొకటి కొట్లాడు కొనవు.

11. ప్రపంచములో ప్రేమయే నతిమిక్కిలి గొప్ప నయ కారక (healing) శక్తి.

12. ప్రేమయే జీవితముయొక్క నియమము.

13. ఎట్టనైతే వివేకము (తర్కము) నిరాశచెందునో నట ప్రేమయే నాశించనగును.

14. ప్రేమ చెడుగును తలంపదు, బదులుగ, స్వతఃగ దానికై నేమియు కోరదు, యెట్టియుద్దేశ్యము నారో పింపదు, యింకను విరాజమానవక్షమును (మంచివైపును) మాత్రమే చూచును.

15. ప్రేమయే స్వార్థరహితసేవ, కరుణ,దయ, సౌహార్ద్రత (మిత్రత్వము), సహకారిత్వము, అవగాహన, క్షమ, సద్భావన (goodwill) లే.

16. ఆత్మబలిదానము, దానము నింకను తపస్సును, శ్రేయస్సు (క్షేమము) నకు కేవల మూలములు.

17. యోగముయొక్క పునాది యాత్మసంయమమే
18. కాంక్షించుము. ఒంటరిగ కూర్చొనుము. ధ్యానింపుము. జాగరూకుడవై యుండుము.
19. సోమరితనమే నీయొక్క పరమదుష్టశత్రువు.
20. అసహనతయే మతముయొక్క వినాశకారి.
21. నిస్వార్థత, ఆంతర్యశాంతియు నాత్మకృషియొక్క విశిష్టలక్షణములు.

'అమృతము'నుండి యిరువది మధురతమ బిందువులు

1. బ్రహ్మమే సమరత్వజ్ఞానము, శాశ్వతసౌందర్యము, అనంతచైతన్యము, నిరంతరశాంతి.
2. పరిశుద్ధ శాశ్వతాత్మ శరీరత్రియ విలక్షణము, పంచకోశ వ్యతిరిక్తము, నవస్థాత్రయరహితమునైయున్నది.
3. బ్రహ్మముయొక్క భాష మౌనమే. వాని నియమము సమరసత (మైత్రి)యే. వాని స్వభావము సుస్థిరమగు శాంతియే.
4. ప్రేమ జ్ఞానము నుత్పత్తిచేయును, జ్ఞాన మొకనిని ప్రేమకు దారితీయును.
5. వస్తువులయొక్క వివిధత్వము, బహుత్వముల వెనుక సర్వాలింగన మొనర్చు నేకత్వము గలదు.
6. మానవుడు కర్తయేగాని కార్యముకాదు. ఆతడు ద్రష్ట.

7. సత్యము, ప్రేమ, పవిత్రత — యీమూడును కలిసి దివ్యజీవనముగ నేర్పడును.

8. కోరికతోకూడిన భగవానుడే మానవుడు. కోరిక తీసి వేయబడిన మానవుడే భగవానుడు.

9. దేనిలో సత్యమను నిరుసు (axle) బిగింపబడినదన వివేచన (discrimination), పవిత్రతయను నడిచక్రము (hub)లలోనే.

10. భగవంతునిదరికి మనల లేవనెత్తునవి సత్యశీలత, ప్రేమ యనెడి రెక్కలే.

11. సత్యముకంటె నెక్కువ ఉన్నతమైన సుగుణములేదు.

12. "కాంచనము, కామిని, కీర్తి" — యీమూడు "క" కారములును జ్ఞానమునకు శత్రువులు. బీదతనము నాలింగనమొనర్చుకొమ్ము. పావిత్ర్యత(బ్రహ్మచర్యము) నవలంబింపుము, నమ్రత నభ్యసింపుము, నీవు వాటి నుండి విముక్తమవగలవు.

13. జీవన్ముక్తుడొక మహాకర్త. జీవన్ముక్తుడొక మహాభోక్త.

14. పునర్జన్మమునకు కారణములు కోరిక, అవిద్యయే.

15. జీవన్ముక్తుడు సర్వవిధములగు కర్మమధ్యను సహితము సదా సమాధిలోనే యుండును.

16. అదుపు (బ్రహ్మచర్యము) చే కోరికయనెడి చేపను పట్టుకొనుము. అజ్ఞానపు టంధకారమును జ్ఞానప్రకాశముచే తొలగింపుము.

17. సమాధియే సత్యానంతానందము. అది పరిపూర్ణ పరబ్రహ్మముయొక్క ప్రకాశపుటనుభవమును, సమస్తానుబంధ (భౌతిక) జీవితపుటంతమును నైయున్నది.

18. "ఓం" (ప్రణవము) ఆత్మజ్ఞానమునకై మార్గదర్శకమును మోక్షద్వారమును తెరుచుటకు తాళపుచెవియును నైయున్నది.

19. మోక్షమన సమస్తబాధయొక్క రాహిత్యతమాత్రమే కాదు. అది యానందముయొక్క అవస్థ.

20. అద్వైత పరిశుద్ధ చైతన్యముయొక్క అనుభూతియే మోక్షము. అది యొకనిష్కామ్యతాస్థితి.

ఆంతర్య జ్ఞానకణములు

1. భౌతికజీవనపు ఎడారిలోని జలభరిత ఫలవంత ప్రదేశము భగవానుడే.
2. జీవితముయొక్క మాధుర్యము ప్రజాకోటియొక్క సేవయే. జీవితముయొక్క మూలాధారము భగవంతునిపై ధ్యానమే.
3. విశ్వాసమే జ్ఞానముయొక్క చక్షువు.

4. భక్తి యాజ్ఞానచక్షువు (కన్ను)ను తెరచును.
5. నిస్వార్థ సేవయొక్క ఆనందమే నతిమిక్కిలి గొప్ప ఆనందము.
6. ఎవడైతే నుదారతను చల్లునో నాతడు దివ్యప్రేమను కోయును
7. పరిపూర్ణ ప్రేమయే పరిపూర్ణ హింసారాహిత్యత.
8. లక్ష్యము సరిగ నుండవలయును, నుపాయములుకూడ సరిగ నుండవలయును.
9. ఆత్మసంయమమే నాత్మసుఖము తోడిగొలుసు.
10. అహంభావముయొక్క వినాశము లేనిదే మోక్షము యొక్క ఆశలేదు.
11. నిన్ను (వ్యక్తిత్వము) గూర్చి నీవు జారవిడుచుకొనుము, నీయాత్మను నీవెరుగుము.
12. మనస్సుయొక్క మౌనమే నిజమైన మౌనము లేక నిశ్శబ్దత.
13. ప్రపంచమును మరచిపోవ నేర్చుకొమ్ము. భగవంతుని సదా జ్ఞప్తి యుంచుకొన నేర్చుకొమ్ము.

ఓమిత్రమా! సంతోషముగ నుండుము.

---

1. ఓమిత్రమా! నీవెందు కేడ్తువు? నీకు మరణము లేదు.

నీ వెందు కేడ్తువు? నీవు దేహరహిత మనోరహితమునై యున్నావు. నీవు దుఃఖము, బాధ, మోహములనుండి విముక్తుడవు. ఓమిత్రమా! నీవు పరిశుద్ధచైతన్యమవు.

2. ముసలితనముగాని, మ ర ణ ము గా ని నీకు లేదు. మిత్రమా! నీ వెందు కేడ్తువు? నేను జ్ఞానమును, నమరుడ (మరణరహితుడ)ను నేకరస (homogeneous) సారమును, నాకాశమునలె సర్వవ్యాపినని నుద్ఘాటించుము.

3. నీవు జన్మించను లేదు, మరణించను లేదు. నీవు పరిశుద్ధ నిర్గుణబ్రహ్మమవు. ఓబిడ్డా! నీకై బంధము, మోక్షము నెటులుండగలవు?

4. ఓమిత్రమా! నీ వెందుల కేడ్తువు? మోక్షామృతమును ద్రాగుము. జీవాత్మయొక్క నాత్మగ నగుము.

5. సంకల్పము, మనస్సు లేనట్టి నేకైక పరిశుద్ధచైతన్యమును తెలిసికొనుము. ఇంద్రియములు, ప్రాణము, బుద్ధి లేనట్టి యేకైక చైతన్యమును తెలిసికొనుము.

6. కారణము (శుద్ధచైతన్యము), కార్యము (effect) ను వ్యాపించియున్నది. కార్యము కారణమును వ్యాపిం

చదు. కార్య మవాస్తవికము. కాబట్టి వాస్తవికమై నట్టి కారణము (బ్రహ్మము)ను పట్టుకొనుము.

7. అంతర్యామి (భగవానుడు) తోడ ధ్యానము, హృదయ భరిత ప్రార్థనలద్వారా సంసర్గమొందుము, అపరమాత్మునికి నీహృదయముయొక్క బాధల స్పష్టపరచుము. ఆయన నీలో నాధ్యాత్మికబలమును, (నాత్మ) జ్ఞానమును ప్రవేశపెట్టును.

8. ధ్యానము, సుఖము, బలము, శాంతి, సమత్వము (poise), జయముల నొసగి నీ మూర్తిత్వము (personality) ను పెంపొందించును. కాబట్టి సక్రమముగ ధ్యానింపుము.

9. చీకాకుపడుటచే నీసమస్తశక్తులు వ్యర్థమొనర్చబడును. దానిద్వారా ప్రయోజకకార్య మేదియు జరుపబడదు. కాన సమస్తచీకాకుల (చింతల) విడిచిపెట్టుము. భగవంతుని ప్రార్థింపుము. పమస్తచీకాకులు ముగియును.

10. నిష్కామ్యముగ (కోరికల రహితముగ), నాత్మసంయమముగ, రజోవిహీనముగ, ప్రశాంతముగ, నిశ్చలముగ నెవడుండునో వాఁడాత్మసాక్షాత్కారమొందును.

11. నీవు పరిశుద్ధ, దేహరహితమవు. నీకు మనస్సుగలదు నీవమృత, సర్వవ్యాపి యాత్మవు, పరమసత్యమవు దీనిని వక్కాణించుము. దీని ననుభవ మొందుము ఓమిత్రమా! దీనిని గ్రహించి ముక్తుడవగుము,

హరిః ఓం తత్సత్.